

LesMILLS

FIT-AERO 

姫路店

11月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

4:00

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
barre

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
GRIT | CARDIO

5:00

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
barre

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

6:00

LES MILLS
barre

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
barre

7:00

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
barre

LES MILLS
SH'BAM

8:00

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
barre

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

9:00

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
barre

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

10:00

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
barre

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
GRIT | CARDIO

11:00

11:00-12:00
ヨガ&ピラティス
TOMOKO

11:00-12:00
ヨガ&ピラティス
TOMOKO

11:00-11:45
FIERCECAMP
MARI

11:00-11:30
ZUMBA
SATOMI

11:00-11:45
シェイプアップ
NORI

LES MILLS
GRIT | CARDIO

LES MILLS
BODYATTACK

12:00	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre
13:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	14:00-14:45 hip hop MARI	LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
16:00	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:45 ZUMBA SATOMI	16:00-16:45 ZUMBA KAORI
17:00	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	17:30-18:30 ボールピラティス TAKAYA	17:00-17:45 ダンス初級 KAORI
18:00	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	18:00-18:50 ヨガ TOYOKO	休講	LES MILLS barre
19:00	19:00-20:00 ZUMBA kaori	LES MILLS BODYCOMBAT	19:30-20:20 ZUMBA kaori	19:10-20:00 ボールピラティス TOYOKO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	19:00-19:30 GYM & RUN NICK
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	20:30-21:15 LitsDANCE Kaori	20:10-21:00 ムーンサイクルヨガ TOYOKO	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT

21:00	20:45-21:35 ZUMBA MANABU	20:50-21:20 strongnation SATOMI	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	20:45-21:35 ZUMBA MANABU	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
22:00	休講	休講	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO
23:00	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK
24:00	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre
1:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM
2:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT
3:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE

- CATEGORY -



格闘技

ヨガ



H.I.I.T

CARDIO



バレエ

ダンス

